

получение эмоционального настроя, удовлетворяющего потребности индивида.

Не меньшее распространение в образовательной среде приобрели компьютерные игры, применяемые для развития психологического, физического и социального развития человека, в результате сочетания сюжета, изображения и программного обеспечения. С одной стороны, потенциал данного интерфейса огромен: графические возможности предъявляемого материала, скорость обработки и компиляция объемной информации, возможность предъявления учебного материала с учетом разного уровня знаний, моментальная включенность индивида в виртуальные миры, где переплетаются реальность и симуляция. С другой стороны, следование по заранее строго структурированному сценарию, с соблюдением правил, стратегий и заданий для выработки компетенций, необходимых в реальной практической деятельности. Но игровые миры в образовательной среде, соединяя развлечение и обучение, не гарантируют полноценного усвоения учебного материала, а являются тренингом и симуляцией некоего изучаемого материала и подчас создаются без учета методологического, методического, дидактического и других парадигм образовательного процесса.

Итак, игровые практики сегодня применяются в образовании в разных формах, видах и сферах деятельности, так как между игрой и обучением традиционно сложилась генетическая взаимозависимость. Ведь, как известно, игра – вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе.

**О.Ю. Малозёмов**

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный  
лесотехнический университет», Екатеринбург

## **К ПРОБЛЕМЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

Важно не только научить молодежь культуре здоровья, но более необходимо пробудить интерес и желание управлять своим здоровьем, а также достигнуть уровня удовлетворенности чувств от собственного здоровья.

*Ключевые слова:* здоровье, культура здоровья, обучающиеся.

## TO PROBLEM OF THE STUDENT'S HEALTH CULTURE

It is important not only to teach the youth health culture, but more necessary is arousing interest and desire to manage their health as well as reaching a level of feeling satisfaction from their own health.

*Key words:* health, health culture, students.

Здоровье молодёжи – один из основных индикаторов здоровья общества, приоритетная ценность, определяющая благополучие общества. Однако категория «здоровье» многомерна и динамична, поскольку меняются представления о здоровье, его критерии, оздоровительные практики, отношение к здоровью и многое другое. В психолого-педагогическом дискусе имеются акценты на выделение и определение показателей основных общепризнанных компонентов здоровья. Так, в *физической* компоненте – дефиниции на измерение индекса здоровья, уровня тренированности, анализ заболеваемости, условий жизнедеятельности. В *психологической* компоненте в основном определяются типология и акцентуации личности, особенности развития её свойств и качеств. В *социальной* компоненте исследуются субъективный анализ затруднений в межличностном общении, диагностика межличностных отношений, социометрическое тестирование. В *духовном* здоровье определяются уровень интегральности личности, самоактуализация, смысложизненные ориентации [1]. Часто предлагается измерять и адаптационный потенциал человека.

Проблема несформированности у молодёжи потребности в здоровом образе жизни, сохранении и укреплении потенциала индивидуального здоровья видится сегодня в том, что такой социокультурный компонент, как ценностные ориентации, у целого поколения существенно изменились. Способы выживания в современном обществе приводят к потере у многих молодых людей стимулов к поддержанию здоровья за счёт собственных личностных ресурсов. Судя по публикациям, наблюдается не только дефицит здоровых людей, но и дефицитарность по отношению к самой установке быть здоровым. Нездоровье как устоявшаяся форма жизнедеятельности человека является результатом его неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных социокультурных жизненных обстоятельствах [2]. Поэтому в практических целях считаем, что важнее не дефиниции здоровья с позиций различных дискуссов, а культура здоровья каждого индивида и общества в целом.

Культура – это искусственный мир, созданный людьми для улучшения природного мира (в пределах антропоцентризма), позволяющий человеку превзойти природную данность. Исходя из этого, предлагается считать [3], что сама культура здоровья представляет собой искусственно созданную систему сохранения и укрепления психофизических сил человека. Поэтому культура здоровья строится на оценке природных данных человека и *потребности сконструировать то, что ему не дано от рождения*.

Культура здоровья понимается как *интегративное личностное образование*, являющееся выражением гармоничности и целостности личности, универсальности её связи с окружающим миром и людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности. Выделяют следующие компоненты культуры здоровья: когнитивно-мотивационный, эмоциональный, коммуникативно-волевой. На наш взгляд, можно перераспределить данный компонентный ряд: когнитивный, эмоционально-мотивационный и коммуникативно-волевой, поскольку знания непосредственно в мотивацию не переходят, а связь эмоций и мотивации имеет теоретико-практическое обоснование [4].

Мы согласны с мнением [3], что понятие «культура здоровья» отражает *качественно иную форму жизнедеятельности человека*, направленную на *регулирование* его психофизических сил. Человек не дожидается болезни, а переходит на такую форму управления собой, когда формируется его способность самостоятельно восстанавливать истраченные жизненные силы, не доводя себя до болезни. Культура здоровья тесно связана с понятием «развитие здоровья» – процессом, позволяющим усилить свой контроль над собственным здоровьем и улучшить его [5]. *Сущностью же культуры здоровья, по нашему мнению, является умелое управление человеком своими жизненными силами, а главное – интерес и желание управлять своим здоровьем*. Культура здоровья строится не на страхе перед болезнью (у молодёжи в силу возраста и небольшого опыта преодоления болезней такого страха в явном виде нет), а на позитивном переживании удовлетворения и хорошего самочувствия, которое дают здоровые организм и психика. В этом смысле культура здоровья – качественная основа жизни, а само здоровье с позиции категории «качество жизни» наиболее полно представлено Н.М. Амосовым: «Здоровье ... есть выбор такого образа жизни, при котором человек получает удовольствие от здоровья, а его устойчивое наличие обеспечивает долголетие с высоким уровнем душевного комфорта» [6].

Под культурой здоровья понимается [1] часть культуры личности, определяющая потенциальный и актуальный уровень различных видов деятельности и социальной активности. Степень *оптимальности выбора молодым человеком стиля жизни определяется уровнем сформированности его культуры здоровья*, а также степенью соответствия выбранных средств сохранения здоровья индивидуальным особенностям. *Формирование культуры здоровья учащегося* определяется как «педагогический процесс, направленный на раскрытие механизмов сохранения, укрепления здоровья в процессе индивидуального развития и реализацию личностного потенциала с учётом генетических, физиологических, психологических, интеллектуальных функций» [1, с. 64].

Считаем, что культуре здоровья молодого человека надо не столько обучать, сколько мотивировать, поскольку данное знание, будучи индивидуальным образованием, не может непосредственно передаваться от субъекта к субъекту. Оно может быть выработано только самим обучающимся в результате собственной активности, через разрешение им конкретных задач. В решении же такой «учебной задачи», как построение здоровья посредством физкультурной деятельности, без учёта *интереса и отношения к этой деятельности* просто не обойтись. Через страх наказания здесь невозможно прийти даже к поверхностному результату. Поэтому только *интерес к процессуальной и результативной стороне физкультурной деятельности* может свидетельствовать о повышении культуры здоровья молодого человека.

### *Библиографический список*

1. Лебедева М.П. Педагогический аспект формирования культуры здоровья студентов. // Экология человека. Приложение № 2. 2006. С. 63-65.
2. Науменко Ю.В. Проектирование здоровьесформирующего образования. // Стандарты и мониторинг в образовании. 2004. № 5. С. 46-50.
3. Семёнова Е.Л. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения: проблемы становления и развития. Автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Екатеринбург, 2004. 22 с.
4. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации. – СПб.: Речь. 2006. 458 с.
5. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы. // Педагогика. 2005. № 6. С. 37-44.
6. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер. 2002. 590 с.